

Anhörigcenters program hösten 2019

Stöd till dig som hjälper

Har du en familjemedlem, vän eller annan närstående som behöver hjälp och stöd från dig? Kommunens Anhörigcenter vänder sig till dig som stöttar eller vårdar någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har funktionsnedsättning (fysiskt eller psykiskt).

Samtal och rådgivning

Du är välkommen att kontakta Anhörigcenter för råd, stöd och personligt samtal. Om vi inte svarar, lämna gärna ett meddelande så ringer vi upp så snart vi kan.

Anmälan

Det kostar inget att delta i grupper, tematräffar, föreläsningar men antalet platser är ibland begränsade. Därför krävs det oftast föranmälan.

Meddela namn och telefonnummer eller e-postadress när du anmäler dig till föreläsning, tematräff eller grupp. Anmäler du flera personer uppger du namn på alla. Anmäler du dig per mejl får du ett svar med bekräftelse på din anmälan.

Har du frågor eller önskemål om programmet är du välkommen att kontakta Anhörigcenter.

Kontaktuppgifter till Anhörigcenter:

Adress: Odd Fellows gränd 1

Tfn: 0155-45 74 10

E-post: anhorigcenter@nykoping.se

Webbsida: www.nykoping.se sök på Anhörigcenter

Facebook.com/anhorigcenterinykoping

Om du inte vill stå med i Anhörigcenters sändlista, mejla eller ring till Anhörigcenter för avregistrering.



Nyköpings kommun
611 83 Nyköping
telefon 0155-24 80 00
kommun@nykoping.se
www.nykoping.se

Föreläsning: Forma livet som ung vuxen – asperger ur två perspektiv. Kerstin Nyberg och Daniel Nyberg.



Nu är Daniel och Kerstin tillbaka, och berättar fortsättningen på Daniels liv - ur två perspektiv.

Vad gör han idag, och vilken relation har han och Kerstin? De pratar bland annat om grunden till att våga växa, självkänsla - både hos den med en diagnos och hos den anhörige, och om acceptans och att våga släppa taget. Kom och lyssna och ställ dina frågor på det just du går och grunnar på.

Välkomna!

Gratis inträde!

Tid: måndag den 4 november kl 18.00 – 20.00

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Ingång från utsidan, gå till höger om Culturums entré. Dörren öppnas kl 17.45.

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 31 oktober.

Föreläsning anhörigvecka: En resa i känslor. Kent Pettersson



Vi uppmärksammar den nationella anhörigveckan!

Kent Pettersson var nybliven pappa, hade ett gott familjeliv, ett bra jobb och var mitt uppe i sin karriär som fotbollstränare. Då slås livet omkull! När sonen David föds visar det sig efter en kort tid att han har två allvarliga funktionsnedsättningar. Livet blev inte som Kent hade tänkt sig, plötsligt var alla livsplaner omkullkastade.

Det här är Kents historia om frustration, otillräcklighet, rädsla och om trötthet i att vara förälder till ett barn som har funktionsnedsättning. Men också om så mycket kärlek, värme och glädje som det har fört med sig.

Kent vill i denna föreläsning inbringa hopp och förståelse. Men han vill också förmedla att acceptans är en viktig ingrediens i att kunna hantera denna typ av föräldraskap, för det är annorlunda. Att våga ta emot hjälp. Att stå ut!

Gratis inträde!

Tid: tisdag den 1 oktober kl 18.00 – 20.00

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Ingång från utsidan, gå till höger om Culturums entré. Dörren öppnas kl 17.45.

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 12 september

Föreläsning anhörigvecka: Hur ska jag som anhörigvårdare orka? Åsa Pihlström



Vi uppmärksammar den nationella anhörigveckan!

Trots att det många gånger kan vara tufft att vara anhörigvårdare så visar forskning att anhörigvårdaren även känner glädje och närhet tillsammans med sin närstående. En studie visar på vad det innebär att må bra och att stärka hälsan som anhörigvårdare. Studien belyser både inre och yttre nycklar till stärkt hälsa.

Åsa är Silviasjuksköterska/Demenssjuksköterska och arbetar bland annat med att ge stöd till anhöriga. Med denna föreläsning vill Åsa förmedla att anhöriga har stort behov av stöd och hjälp. Att leva med en person som är sjuk, på olika sätt, innebär ett sorgearbete för alla inblandade. Trots det finns det möjlighet att som anhörigvårdare behålla en god hälsa.

Begreppet anhörigvårdare används för att beskriva en anhörig som ger omsorg och stöd till en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller har funktionsnedsättning.

Gratis inträde!

Tid: tisdag den 1 oktober kl 16.00 – 17.00

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Ingång från utsidan, gå till höger om Culturums entré. Dörren öppnas kl 17.45.

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 12 september

Föreläsning: Till dig som är nära en person som mår psykiskt dåligt! Ingrid Lindholm



Du är inte ensam! Visste du att 2/3 av Sveriges befolkning lever nära någon som mår psykiskt dåligt?

Gör du det? Känner du oro? Vet du inte vart du ska vända dig? Behöver du mer information om hur du kan stötta på bästa sätt?

Under den här kvällen kommer du att få svar på vad som har hjälpt andra i samma situation. Du får också förståelse för dina känslor och vad du kan göra för att hjälpa - både din närstående och dig själv.

Ingrid Lindholm, erfaren inom anhörigfrågor och psykisk ohälsa kommer under kvällen att utgå från forskning och anhörigas många erfarenheter, samt dela med sig av sina egna erfarenheter som anhörig. Hon var under tre år projektledare i det rikstäckande Anhörigprojektet som bland annat resulterade i informationsfilmer, utbildningar och en kampanj med över 5000 namnunderskrifter för bättre anhörigstöd.

Varmt välkommen till en kväll där vi blir starkare tillsammans!

Gratis inträde!

Tid: onsdag den 13 november kl 18.00 – 20.00

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Ingång från utsidan, gå till höger om Culturums entré. Dörren öppnas kl 17.45.

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 7 november

Föreläsning: Våld i ungas relationer - En kväll för föräldrar. Mikis Kanakaris



Vad är våld i ungas relationer och hur kan vi stötta? Digitalt våld är en ny utmaning, liksom det sexuella våldet. Hur pratar vi om ömsesidighet i sexuella relationer?

Mikis Kanakaris från stiftelsen 1000 Möjligheter föreläser. Det är en stiftelse som driver olika verksamheter med det övergripande syftet att uppnå ett jämställt samhälle fritt från våld. De arbetar förebyggande och stödjande med barn och unga som målgrupp och utifrån en förståelse av makt, genus och våld.

Gratis inträde!

Tid: onsdag den 27 november kl 18.00 – 20.00

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Ingång från utsidan, gå till höger om Culturums entré. Dörren öppnas kl 17.30

Anmälan till Marie Eriksson: senast måndag den 11 november till marie.eriksson.2@nykoping.se

Förhandsinformation om filmvisning: Kungen av Atlantis

Den 10 oktober uppmärksammar FN Världsdagen för psykisk hälsa, ett initiativ som märks på många håll i Sverige genom bland annat informationssatsningar och evenemang.

Anhörigcenter vill tillsammans med "uppdrag psykisk hälsa" och NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) uppmärksamma dagen genom att visa filmen "Kungen av Atlantis".

Om filmen:

Sedan barndomen har den ansvarsfulle Samuel ensam fungerat som förälder åt sin egen pappa. När Samuel träffar Cleo väcks ett hopp om frigörelse och att få leva ett eget liv. Men kärleken och medberoendet till den excentriske pappan håller honom fast. En dramakomedi baserad på en sann historia.

Gratis inträde!

Tid: torsdag den 10 oktober. Mer information kommer längre fram.

Plats: Olrogsalen, Culturum. Hospitalsgatan 4. 100 platser.

Ingång från utsidan, gå till höger om Culturums entré.

Anmälan till Anhörigcenter: Information kommer längre fram.

Har du några frågor är du välkommen att kontakta Anhörigcenter.

Tematräffar

Under tematräffar får du möjlighet att över en fika få information, tips och råd och samtidigt träffa andra anhöriga. Det finns även tid för frågor.

Du kan anmäla dig till en eller flera tematräffar. 12 platser.

Plats för alla tematräffar: Anhörigcenters lokal på Odd Fellows gränd 1.

Tema: Samtal och erfarenhetsutbyte - närstående med psykos

Kom och prata med Eila, ordförande i IFSAP (intresseföreningen för schizofreni och liknande psykoser).

Eila pratar bland annat om hur situationen kan se ut för anhöriga till personer med psykos, om anhörigas inflytande och delaktighet har ökat i kontakterna med vården samt på vilket sätt du som anhörig kan vara en resurs som orkar finnas kvar och ställa upp för din närstående. Du har även möjlighet att ställa frågor.

Tid: tisdag den 3 september kl 17.30 – 19.00

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 29 augusti.

Tema: Bra mat för äldre och personer med demenssjukdom

Hur påverkar kosten hälsan? Koststrateg Tina ger dig som är anhörig tips och råd kring måltiden: vad är bra att äta, vad är en bra måltid, vad du kan tänka på med mera.

Tid: onsdagen den 4 september kl 14.00 – 15.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 29 augusti.

Tema: Få hjälp med samordning

Den som har många kontakter med olika myndigheter, som socialtjänst, skola och sjukvård kan få stöd i att samordna sina insatser genom en Samordnad individuell plan (SIP). SIP finns till för att underlätta samordning av olika insatser, och kan även underlätta för dig som anhörig.

När görs en SIP? Hur går en SIP till? Liisa berättar och svarar på frågor.

Tid: onsdag den 4 september kl 17.30 – 19.00

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 29 augusti.

Tema: Hopp och hjälp för dig som står nära en alkoholist

Kom och hör Anne berätta om sin resa inom Al-anons familjegrupp. Al-Anon är en gemenskap av anhöriga (familj, släkt, vänner) till alkoholister.

Under kvällen berättar Anne hur de inom Al-anon delar sina erfarenheter, sin styrka och sitt hopp med varandra och på vilket sätt det har hjälpt henne.

Tid: tisdag den 10 september kl 17.30 – 19.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 5 september.

Tema: Information om god man, förvaltare, framtidsfullmakt och anhörigbehörighet

Har du en närstående som på grund av tillexempel ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan betala sina räkningar, har svårt med myndighetskontakter och kontakter med vården med mera?

Handläggare från överförmyndarkontoret ger bland annat information om vem som har rätt till god man eller förvaltare, vad en god man och förvaltare kan hjälpa till med och hur du ansöker. Du får även information om framtidsfullmakt och anhörigbehörighet som är två alternativ till god man eller förvaltare.

Tid: onsdag den 11 september kl 17.00 – 18.30

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 5 september.

Tema: Samtal, erfarenhetsutbyte och frågestund kring demens

Under dessa tematräffar får du möjlighet att över en fika prata förtroligt och utbyta erfarenheter tillsammans med andra anhöriga samtidigt som du får möjlighet att ställa frågor till inbjudna gäster.

Du kan anmäla dig till en eller flera träffar. 8 platser.

Plats för alla tematräffar: Anhörigcenters lokal på Odd Fellows gränd 1.

Samtal, erfarenhetsutbyte och frågestund kring dagverksamhet för personer med demenssjukdom

Kom och prata med Åsa från kommunens dagverksamhet för personer med demenssjukdom. Åsa svarar på dina frågor om dagverksamheterna Villan och Kattugglan samt kan ge dig tips och råd kring bemötande med mera.

Tid: tisdag den 27 augusti kl 14.30 – 16.00

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 22 augusti.

Samtal, erfarenhetsutbyte och frågestund med demenssjuksköterska och hemsjukvård.

Kom och prata med Manuela från kommunens hemsjukvård och Åsa, kommunens demenssjuksköterska. Manuela och Åsa svarar på dina frågor om demenssjukdomar. De kan även ge dig tips och råd kring bemötande med mera.

Tid: tisdag den 10 september kl 14.30 – 16.00.

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 29 augusti.

Samtal, erfarenhetsutbyte och frågestund tillsammans med minnesmottagningen

Kom och prata med Gunilla och Anna från Region Sörmlands minnesmottagning. Gunilla och Anna svarar på dina frågor om demenssjukdomar samt kan ge dig tips och råd kring bemötande med mera.

Tid: tisdag den 8 oktober kl 14.30 – 16.00

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 3 oktober.

Samtal, erfarenhetsutbyte och frågestund tillsammans med demensföreningen

Kom och prata med Margareta från Nyköpings och Oxelösunds demensförening. Margareta berättar om föreningen och vilket stöd de erbjuder dig som anhörig och din närstående samt kan ge dig tips och råd kring bemötande med mera.

Tid: tisdag den 22 oktober kl 14.30 – 16.00

Anmälan till Anhörigcenter: senast torsdag den 17 oktober.

Anhöriggrupp



Anhöriggrupp

I en anhöriggrupp kan du utbyta erfarenheter och få kontakt med andra som befinner sig i en liknande livssituation. Du kan få råd som underlättar din vardag. Vissa träffar har fokus på samtal och reflektion, andra träffar har fokus på information. Du kan själv vara med och påverka innehållet.

Vem kan vara med i en grupp?

Du som hjälper och stödjer någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning är välkommen att delta.

Hur går det till?

De flesta grupper träffas fem gånger och består av 6-8 anhöriga. Samtalsledare är oftast personal från Anhörigcenter, men det kan även vara någon annan. Anhöriggrupper startas vid behov och när vi har tillräckligt många deltagare.

Obs! När vi fått ihop en grupp är det viktigt för gruppen att du bedömer att du kan delta vid alla tillfällen. Vet du redan att du har annat inbokat, ber vi dig vänta till nästa omgång.

Plats: Anhörigcenters lokal på Odd Fellows gränd 1.

Är du intresserad av att delta i en anhöriggrupp? Anmäl ditt intresse genom att kontakta Anhörigcenter och berätta om dina önskemål kring anhöriggrupp. Berätta även om du föredrar dagtid eller kvällstid.

Varmt välkommen!